

## INICIACIÓN AL ATLETISMO

**Área curricular:** Educación Física

**Ciclo:** Segundo Ciclo

**Contenido:** Juegos y actividades atléticas. Salto, carrera y lanzamiento.

**Materiales necesarios:** Cintas de papel, tizas, palos de escoba, tapas.



### Descripción de la actividad:

El atletismo es un deporte que reúne pruebas de carreras (velocidad y de resistencia) saltos (en largo y en alto) y lanzamientos (de jabalina, peso o bala, disco, martillo y jabalina). Para la clase de hoy te proponemos algunos ejercicios para carrera y saltos.

Recuerda siempre:





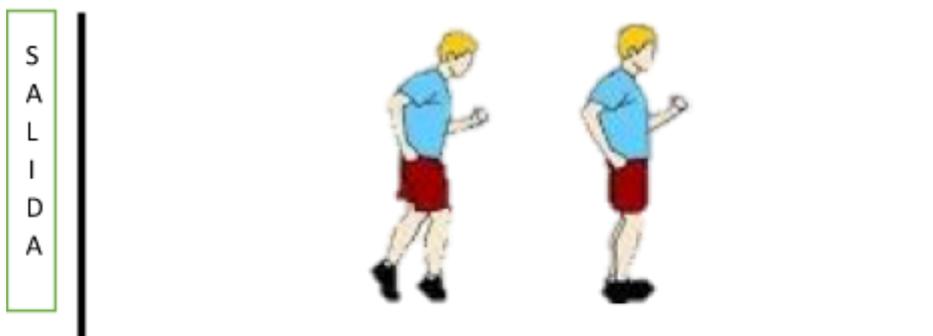
## Actividad N° 1

Primero debes marcar, con una tiza o cinta de papel dos líneas en el piso. Marca en el lugar más espaciado de tu casa, ya que necesitarás desplazarte.

### 4° Grado

Vas a caminar desde una línea hacia la otra: debes ir de frente y volver de espaldas. Puede realizar todas estas variantes:

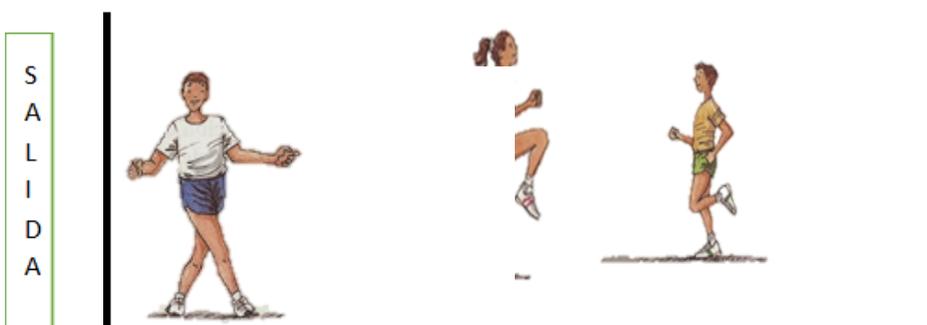
- ❖ Elevando la rodilla al frente.
- ❖ Llevando talones a los glúteos.
- ❖ Caminar con los bordes internos y externos.
- ❖ Caminar con los talones.
- ❖ Caminar en punta de pie.



### 5° y 6° Grado

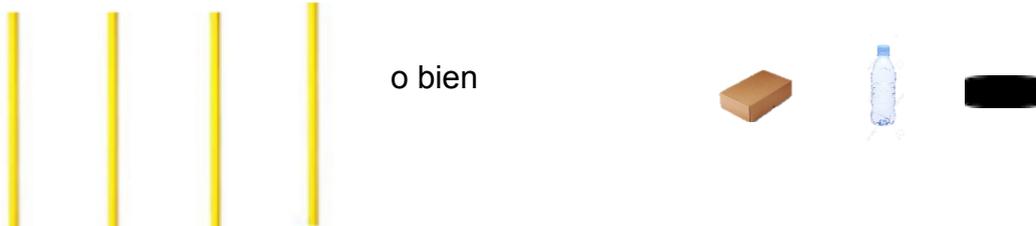
Te proponemos la siguiente secuencia:

- ❖ Trotar de frente y volver de espaldas.
- ❖ Trotar elevando rodillas al frente.
- ❖ Desplazarte lateralmente.



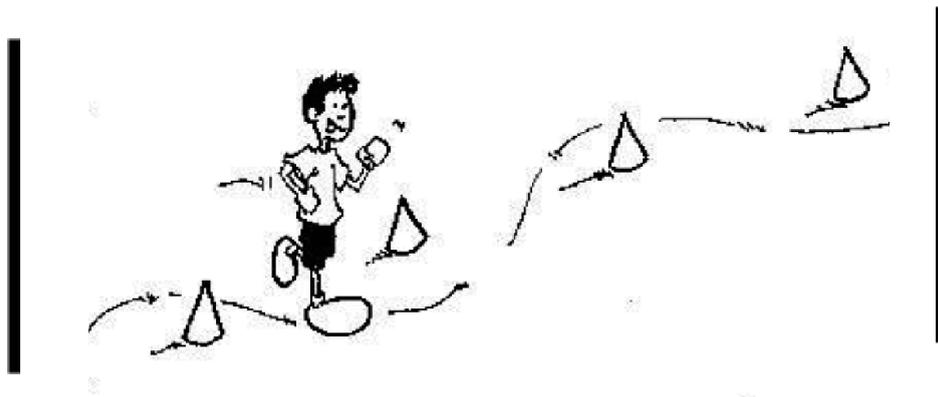
 **ACTIVIDAD N° 2:**

Ahora deben agregar obstáculos (líneas dibujadas, cajas pequeñas, etc.) entre las líneas de partida y de llegada.



**4° GRADO**

Realiza el recorrido corriendo en zig-zag



**5° y 6° GRADO**

Realiza el recorrido corriendo de frente, realizando la mayor cantidad de pasos entre los obstáculos ( elevar al máximo las rodillas). En la imagen siguiente te mostramos:





### ACTIVIDAD N° 3: ¡A saltar!

#### 4°,5° y 6° GRADO

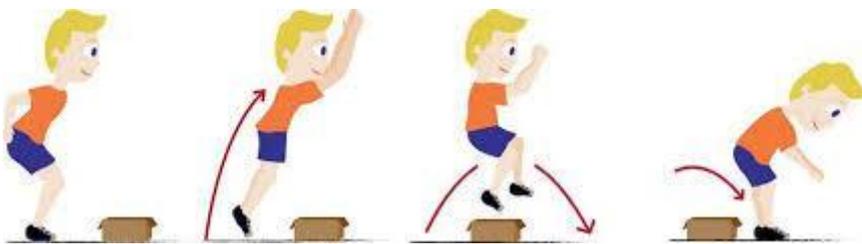
Ahora te proponemos saltar cada uno de los obstáculos.

La secuencia sugerida es:

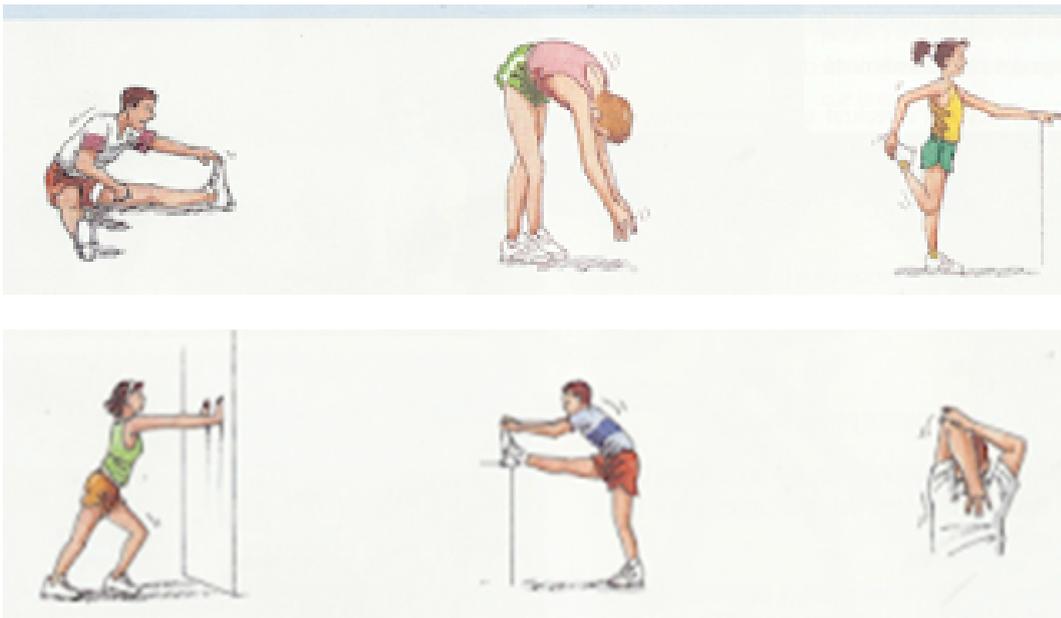
Saltar con un pie y caer con el otro.

Saltar y caer con los pies juntos.

Saltar con un pie y caer con los dos



Para finalizar vas a elongar, siguiendo las imágenes a continuación:





Para conocer más sobre el Atletismo, te invitamos a ver el video del siguiente Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6iPQtqRK8Q>



Bibliografía:

Gozzoli,Ch., Simohamed,J. y Malek,A.(2007) *Mini Atletismo. Un evento para jóvenes por equipo. Argentina. IAAF.*

Ministerio de Educación de Tucumán (2014) *Proyecto curricular de la Educación Primaria.* San Miguel de Tucumán.

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) *Núcleos de Aprendizaje Prioritarios.* Buenos Aires –Argentina.